

## Sportmedizin in der Verantwortung des Hausarztes

Seit 2009 arbeitet in der 'PTB - Privatärztliche Teil-Gemeinschaftspraxis Bielefeld' eine Gruppe sportmedizinisch aktiver Ärzte an Angeboten für aktive Sportler und (Wieder-)Einsteiger mit Sportuntersuchungen und Leistungsdiagnostik.

Ab Frühjahr 2010 bieten wir unter Leitung von Herrn Dr. C. Ehle Feldstufenlaktattests an.

Bei dem Test folgen Sie auf dem Sportplatz einem Fahrrad mit stufenweiser Erhöhung der Laufgeschwindigkeit unter wiederholter Bestimmung des Laktatwertes. Nach Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle

-

erhalten Sie Rückschlüsse auf Ihre aktuelle Fitness und bei Wiederholung des Tests auf deren Entwicklung im Trainingsverlauf.

-

kennen Sie Ihre verschiedene Trainingsbereiche als Grundlage für ein gezieltes Training.

-

können Sie sich mit Hilfe von Vorbereitungsprogrammen effektiv und mit geringerem Verletzungsrisiko und kalkulierbaren Zielzeiten auf Sportveranstaltungen vorbereiten, z.B. Hermannslauf, Marathons etc.

-

wir bieten ärztliche Begleitung, photometrische Laktatmessung (laborgenau) und realistische Bedingungen (Sportplatz)